

# 教育相談だより

令和5年10月号 野村高校

2学期が始まり、1か月が過ぎようとしています。大きな行事の一つである体育祭が終わったと思えば、もう目の前には高校祭が待ち受けており、楽しみに思う気持ちとともに忙しい日々の疲れもあるかと思えます。一つのイベントが終わるたびに、しっかりと休息を取り、切り替えていきたいですね。

仲間と協力する行事をこなす中、やるべきことに追われ、どうしてもマイナスな発言が増えてしまっていないですか？今月は「言葉の使い方」の大切さについて書かれた、ある本の一節を紹介します。

## 自分にどんな言葉をかけるかで人生が変わる

自分と何を話すかが人生の質を決定的に左右するということが、神経科学や心理学の研究で証明されてきている。アラバマ大学のウィル・ハート教授は、被験者に楽しかった出来事とつらい出来事、そのどちらでもない中間的な出来事を思い出してもらった実験を行った。すると、何かの出来事をまるで今それが起こっているかのように語る人は、中間的な出来事を楽しい思い出のように、つらい出来事を実際よりももっとつらいことのように感じているのがわかったという。

つまり、どう表現するかで自分の置かれた状況のとらえ方や感じ方は変わってくるし、人生の過ごし方や、さまざまな問題への対応の仕方もずいぶん違ってくるということだ。……

……自分とポジティブな会話を行えば、気分がよくなり、自信が増し、生産性が高まるといった好影響が出るのが次々と解明されている。ハート教授の研究からわかるように、言葉は幸せな人生を送るためのカギになる。

出典:「あなたはあなたが使っている言葉でできている」ゲイリー・ジョン・ビジョップ / 高崎拓哉 訳

《片桐弥生先生 来校予定日》 10/2 (月) ・ 10 (火) ・ 23 (月) ・ 28 (土)

\* ご相談は下記でも受け付けております。

電話番号：(0894) 72-0102 メール：[nomh-soudan@school.esnet.ed.jp](mailto:nomh-soudan@school.esnet.ed.jp)